

AH DIS TUS

EMILIA KUJALA

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.
Text and data mining prohibited.

a

© Emilia Kujala ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2026

Kustannusosakeyhtiö Otava
Uudenmaankatu 10, 00120 Helsinki
tuoteturvallisuus@otava.fi

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-51027-7

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2026



Sisällys

Lukijalle 9

1. Matkakertomus 13
2. Mistä mielenterveyden oireilun kasvu kertoo? 17
3. Tunnekoodit törmäyskurssilla 21
Miten kulttuuri muuttuu? 27
4. Paljon puhetta ahdistuksesta 31
Mitä ahdistus ja stressi yrittävät kertoa? 35
Poikkeuksellisen korkea syke 39
Alisäätely ja ylisäätely 42
5. Ahdistuksen ja ahdistuneisuuden jäljillä 44
Ahdistuneisuus ja sukupuoli 45
Miksi meitä ahdistaa? 48
6. Ahdistunut kehomieli 51
Miksi yritykset päästä eroon ahdistuksesta usein pahentavat sitä? 58

7. Itseä etsimässä terapiakulttuurissa 62
Kun nukkuva yhteiskuntatieteilijä katsoi peiliin 67
Terapiakulttuurin sudenkuopat 71
8. Elämän tarkoitus ja muita suuria kysymyksiä 80
Miksi etsimme vastauksia pahoinvointiin yksilöistä? 82
9. Odotettavissa enimmäkseen
heikkoa näkyvyyttä 87
Saako vapaus meidät voimaan huonosti? 90
Vapaus, jonka ei pitänyt tuntua painavalta 91
Julma optimismi 95
10. Miten yksilöllistymisestä tuli narsismia? 97
Narsismikeskustelua eri vuosikymmenillä 101
Miksi kertomus itsekkyyden ajasta tuntuu uskottavalta? 114
Vanha tarina uudessa muodossa 116
11. Identiteetit kriisissä 118
Mielenterveyskriisi on myös identiteettikriisi 122
Kun identiteetin rakentaminen näyttää itsekkyydeltä 125
Deittailuuhdistus 127
12. Työn murros eli miten meistä tuli
vapaita mutta väsyneitä? 133
Onko nuorilla epärealistiset odotukset työelämästä? 137
Hyvää elämää työn ulkopuolella 139
Ei kuulu mulle 141
Yksilön vastuun rajat ja työssä jaksaminen 144

13. Suoritusyhteiskunta ei anna armoa 148
Suorittaminen ahdistuksenhallintakeinona 150
Kompensatorinen kontrolli 152
Koulu-uupumus 155
Muistitko olla hyvä ihminen? 157
Miten muuttaa suhdettaan suorittamiseen maailmassa,
joka palkitsee siitä? 163
14. Tulevaisuusahdistus 165
Ajattelu tekoälyn aikakaudella 167
Mistä tulevaisuususkko syntyy? 171
15. Mitä historia voi opettaa meille
nykyisyydestä? 178
Onko ahdistus sittenkään aikamme ongelma? 179
Neuroosit ja herkkä hermosto 182
Kulttuurin diagnostisoituminen ja ADHD 184
Mikä yhdistää puhetta hysteriasta ja narsismista? 187
16. Ahdistus, suunta ja merkitys 190
Kolme muutoksen suuntaa 193
Turvaa ja jatkuvuutta luovat rakenteet 203
Miten rakenteita muutetaan? 206

Lähteet 209

Lukijalle

Ahdistus on kokemus, joka pahimmillaan kaventaa elämää niin, että kaikki tuntuu liian suurelta ja oma ääni liian pieneltä. Se voi saada luopumaan asioista, joilla on itselle merkitystä. Myös tämä kirja syntyi tuosta jännitteestä. Ja hetken aikaa uskoin, ettei minusta olisi kirjoittamaan sitä.

Lopulta suru ja suuttumus, jotka valtasivat minut julkista mielenterveyskeskustelua seurattessani, saivat minut käyttämään ääntäni. Tuossa keskustelussa pahoinvointia tarkastellaan liian helposti yksilön ominaisuuksien, valintojen tai puutteiden kautta. Tämä näkökulma siirtää olosuhteet taka-alalle.

Keskustelu saa herkästi moralisoivan sävyn. Mediatila onkin viime aikoina täyttynyt ulostuloista, joissa pohditaan, onko itseensä keskittyminen ja omien oikeuksien ja rajojen puolustaminen mennyt jo liian pitkälle. Esimerkiksi työpaikkojen on väitetty muuttuneen terapiatiloiksi, joissa haaskataan kallisarvoista työaikaa tyhjänpäiväisiin kehukierroksiin ja tunnepuheeseen. Erityisesti nuoret sukupolvet on leimattu pinnallisiksi, itsekkäiksi ja suorastaan narsistisiksi.

Epävarmassa maailmassa etsimme turvaa tällaisista monimutkaisia ilmiöitä yksinkertaistavista väitteistä. Ne sopivat ehkä hyvin nopeatempoiseen someaikaan mutta huonosti todellisuuteen, jossa monet asiat voivat olla totta yhtä aikaa.

Ahdistuksessa minua kiehtoo sen moniulotteisuus. Ahdistus on yhtä aikaa yksilöllinen ja yhteiskunnallinen ilmiö, johon vaikuttavat geenit, temperamentti ja varhaiset kokemukset – mutta myös esimerkiksi työelämän rakenteet, talouden realiteetit, kulttuuriset ihanteet ja maailmanpoliittinen tilanne. Näitä ei voi eikä tarvitse repiä irti toisistaan.

Jos siis haluamme ymmärtää, miksi niin moni voi nykyään huonosti, on katsottava samanaikaisesti sekä sisäänpäin että ympärillemme. Lisäksi on tarpeen suhteuttaa nykyisyyttä menneeseen ja kysyä, kuvaavatko ajallemme tyypilliset ilmiöt, kuten ahdistus, uupumus ja keskittymisvaikeudet, sittenkään pelkäämään tätä aikaa.

Uskoakseni ahdistus on pohjimmiltaan viestintuoja. Se yrittää kiinnittää huomiomme johonkin merkitykselliseen. Ei silti pidä uskoa kirjaimellisesti kaikkea, mitä ahdistus kertoo, eikä sen mukaan kannata aina toimia.

Vaikeinta on oppia tunnistamaan, mistä ahdistus kulloinkin viestii. Joskus se kutsuu pysähtymään oman itsen äärelle: tunnistamaan rajat, kuormituksen tai käsittelemättömät kokemukset. Joskus taas ahdistus kertoo ennen kaikkea maailmasta ympärillemme – epävarmuudesta, jatkuvista muutospainesta tai yhteiskunnallisista olosuhteista, jotka ylittävät yksilön vaikutusmahdollisuudet. Useimmiten ahdistus syntyy näiden rajapinnassa, yksilön ja ympäristön jatkuvassa vuorovaikutuksessa.

Ahdistus on epämurkavaa, joskus jopa pelottavaa, mutta siihen kannattaa suhtautua uteliaasti, olivatpa sen juuret missä tahansa. Jos ahdistus kertoo jotakin ajastamme, sen kuunteleminen ei ole vain henkilökohtainen teko. Se voi olla myös yhteiskunnallisen muutoksen alku.

Käsissäsi ei ole itsehoito-opas ahdistuneisuushäiriöön, vaan yhden psykoterapeutin ja yhteiskuntatieteilijän puheenvuoro siitä, mikä ja miksi meitä ahdistaa. Jos kärsit ahdistuneisuus-

häiriöstä tai kohtaat työssäsi ahdistuneita ihmisiä, toivon kirjan näkökulmien tarjoavan sinulle uusia tapoja hahmottaa tilannetta ja sen taustoja. Kuljetan rinnakkain tutkimustietoa, henkilökoh-
taisia ja ammatillisia kokemuksiani sekä havaintoja arkisista ja
ajankohtaisista ahdistuksen aiheuttajista. Samalla näytän konk-
reettisten esimerkkien kautta, mitä yhteiskunnan rakenteet ovat
ja miten ne meihin vaikuttavat.

Kirjoittajana minulle on tärkeintä matka, jonka teet tämän
kirjan äärellä. En tiedä, mihin se sinut vie. Ehkä se muuttaa suh-
dettasi ahdistukseen tai saa kyseenalaistamaan ajatuksen, että
taipumus ahdistua olisi jonkinlainen heikkous. Ehkä se saa sinut
huomaamaan, että ahdistus liittyy usein yksilön ominaisuuksia
suurempiin yhteiskunnallisiin kehityskulkuihin ja ristiriitoihin.

Meitä ympäröivä *terapiakulttuuri* vaikuttaa merkittävästi
tapaamme ymmärtää ahdistusta ja psyykkistä pahoinvointia.
Terapiakulttuuria voi ajatella eräänlaisena yhteiskunnallisena
rakenteena, silmälasina, joiden läpi olemme oppineet tarkas-
telemaan pahoinvoinnin syitä ja ratkaisuja nykyajassa. Terapia-
kulttuurille ominainen psykologinen kieli ja yksilön ominaisuuk-
siin ja käyttäytymiseen kohdistettu katse ohjaavat tulkitsemaan
yhteiskunnallisia kysymyksiä helposti psykologisina ilmiöinä tai
jopa ongelmina. Tällainen *psykologisaatio* näkyy tavoissa, joilla
kuvaamme esimerkiksi työelämää ja työssä jaksamisen haasteita
sekä vaikeutta löytää kumppania tai vastata elämän suuriin kysy-
myksiin siitä, keitä olemme ja mihin olemme menossa.

Terapiakulttuuri kulkee kirjassa mukana läpileikkaavana
näkökulmana, johon palaan eri luvuissa. Tarkoitukseni ei ole
esitellä samaa ilmiötä toistuvasti, vaan valaista sen eri puolia ja
näyttää, miten samankaltaiset yksilökeskeiset selitys- ja ratkaisu-
mallit toistuvat yllättävän monissa ajankohtaisissa asioissa.
Suuntaan valokeilan sokeisiin pisteisiin, joiden vuoksi yksilöön
keskittyvä tapa hahmottaa arjen ahdistavia ilmiöitä tuntuu usein
luonnolliselta, kutsualta ja puhuttelevalta. Havainnollistan,

miten rakenteellisia ja poliittisia kysymyksiä opitaan terapia-kulttuurin vaikutuksesta ymmärtämään yksilön ongelmina, joita hän kokee tunteiden, mielensisäisten prosessien tai itsensä kehittämisessä.

Ahdistusta on tarpeellista ymmärtää paitsi nykyhetken myös historian-, kulttuurin- ja tulevaisuudentutkimuksen valossa. Nämä alat eivät kuitenkaan ole oman osaamiseni ydintä. Ymmärrystäni syventääkseni kävin kirjeenvaihtoa ja keskusteluja eri alojen asiantuntijoiden kanssa. Keskusteluista kolme on kokonaisuudessaan kuunneltavissa ekstroina äänikirjan lopussa: niissä esiintyvät historian tutkija Mona Mannevuori, identiteettitutkija ja sosiaalipsykologi Rasmus Mannerström sekä tulevaisuususkoon perehtynyt asiantuntija Otto Tähkääpää. Keskustelujen pohjalta kirjoittamani luvut ovat mukana kaikissa kirjan formaateissa.

Haluan kiittää Suomen tietokirjailijat ry:tä ja Otavan Kirjasäätiötä tuesta tämän kirjan kirjoittamiseen. Kiitän lämpimästi myös esilukijoita, jotka antoivat aikaansa ja ajatteluaan siihen, että käsikirjoituksesta tuli parempi kuin olisin yksin osannut kirjoittaa.

Kiitos myös kaikille, jotka ovat olleet – ja kenties jatkossakin ovat – kanssani eri mieltä. Vastaan väittäminen ei ole uhka vaan lahja, joka voi auttaa meitä kaikkia paitsi ajattelemaan kirkkaammin myös ymmärtämään erilaisia näkökulmia ihmisyyteen ja maailmaan. Uskon, että juuri nyt tällaista dialogia tarvitaan enemmän kuin koskaan.

Vääksyssä 1.6.2026

Emilia Kujala

1.

Matkakertomus

Marraskuu 2025

Minun piti kirjoittaa tämä kirja jo syksyllä 2020. Näin olin jossain mielenhäiriössä ja innostuspäissäni luvannut kustantajalleni. Kirjoittaisin tietokirjatriologian: ensimmäisen osan häpeästä, toisen kateudesta ja kolmannen ahdistuksesta. Kaikki lempitunteitani ja mielestäni aliarvostettuja. Kaksi ensimmäistä kirjaa, *Häpeä* ja *Kateus*, näkivätkin päivänvalon vielä tuona samana vuonna. Kirja ahdistuksesta jäi kuitenkin kirjoittamatta, koska minua...

Se alkoi ohimenevinä välähdyksinä. En vieläkään tiedä, mikä minua oikeastaan ahdisti. Epämukava olotila hiipi tietoisuuteeni ensin häivähdyksinä, jotka sivuutin uppoutumalla kaikenlaiseen puuhasteluun. Sitten ahdistus muuttui sitkeäksi paineeksi rinta-kehässäni. Tuntui siltä kuin päälleni olisi laskeutunut kivi, jonka paino sai hengitykseni muuttumaan pinnalliseksi ja jalkani vispaamaan hermostuneesti.

Mieleni täyttyi toinen toistaan kauhistuttavammista, kirjan kertakaikkista surkeutta koskevista katastrofiskenaarioista (hyvän mielikuvituksen sivutuotetta), joita pohdin varsinkin iltaisin ja aamuöisin, kun muut nukkuivat. Tunsin olevani koko

planeetalla ainoa olento, joka valvoo. Kuten aina, nytkin univaje pahensi ahdistustani.

Kolme kirjaa runsaassa vuodessa oli toki aivan järjetön mutta sen aikaiselle työskentelytavalleni ominainen tavoite. Pandemiakin oli puolellani, sillä monien sovittujen töiden peruunnuttua minulle jäi aikaa kököttää kotona tietokoneeni ääressä.

Ei se ole kuin vain istuu alas ja kirjoittaa, tsemppaava, hieman tekopirteä ääni toisteli mielessäni. Ristin sen Virpiksi. Hän on aina reipas, vähän kuin jumppaohjaaja, joka jaksaa höpöttää ihmisten edessä, vaikka ei saisi näiltä mitään vastakaikua.

Kuitenkin aina kun tuli aika avata tekstitiedosto, voiton vei toinen, ahdistukselle kuuluva ääni. *En minä vain pysty tähän*, se parahti.

Kylmäävä lamaannus valahti ylitseni ja tunsin, miten ahdistus hymyili maireasti. Mietin idoliani Tove Janssonia, joka lopetti muumikirjojen kirjoittamisen, kun hän ei enää päässyt mielessään Muumilaaksoon. Tässäkö tämä oli? Tietokirjailijan urani uhkasi päättyä ennen kuin se ehti kunnolla alkaakaan.

Saattoi olla niinkin, että vaativalle osalle minussa oli alkanut tuolloin jo hieman valjeta, miten tietokirjoja kirjoitetaan. Tietämättömyydellä on nimittäin tapana suojella ihmistä, muutenhan tuskin kukaan pystyisi tekemään elämässään mitään ensimmäistä kertaa. Kun tietämättömyys vaihtuu edes orastavaan käsitykseen oman tietämisen rajoista, muuttuu aiemmin helpolta tuntunut tekeminen äkkiä vaikeaksi.

Painetun sanan kirjoittamisessa on sellainen sivujuonne, ettei kerran julkaistua saa pyyhityksi pois. Todistusaineisto kirjoittajan epätäydellisyydestä ja keskeneräisyydestä on vieläpä kaikkien saatavilla – ja siitäkös armoton kriitikko mielessäni nauttii.

Kriitikon lyöttäydyttyä yhteen ahdistuksen kanssa en enää kerta kaikkiaan kestänyt sitä, miten haparoivilta ahdistusta koskevat tekstinpätkäni vaikuttivat. Tässäpä teille luku hermoston toiminnasta ja vagushermon stimuloinnista, olkaa hyvät. Saisiko

olla hieman asiaa siitä, miten tärkeää on kirkastaa arvonsa ja elää omannäköistä elämää? Tai ehkä sittenkin kokonainen kirja siitä, miten ahdistus ratkeaa asennemuutoksella?

Niinpä toimin kirjan käsikirjoituksen kanssa samalla logiikalla kuin alakoulun käsityötunnilla ompelutöissä: Ompelin hitaasti ja huolellisesti hieman, kunnes sitten päädyin tyytymättömänä purkamaan kaiken. Lopulta minulla ei ollut valmiina juuri mitään.

Kirsikkana kakun päällä häpeän ääni mielessäni satti minua armotta: En pystynyt kirjoittamaan. Olin niin nössö, että tottelin sekä ahdistusta että sisäistä kriitikkoani.

Häpeää ei varsinaisesti lievittänyt sekään, että uskoin jo tuoloin päinvastoin toimimisen taitoon: häiritsevien ajatusten vaikutusvaltaa voi vähentää toimimalla päinvastoin kuin ne käskevät. Tiesinhän työstäni psykoterapeuttina, ettei ahdistuneena kannata jäädä odottamaan hetkeä, jolloin ajatukset muuttuvat ja olo on toimeen tarttumiselle otollinen. Motivaatiohan on usein seurausta ryhtymisestä eikä sen edellytys.

Sitten löysin kiertotien, ja siihen mahdollisuuteen tarttuminen oli vähintään yhtä paljon uteliaisuuden kuin ahdistuksen välttelyn syytä. Kiertotiet ovat kuitenkin toisinaan juuri sitä, mitä tarvitsemme – tai sitten toksisen positiivinen Virpi mielessäni vain tahtoo löytää tästäkin tapahtumasta hopeareunuksen.

Joka tapauksessa päädyin kirjoittamaan kokonaan toisen kirjan. Eräässä kansainvälisessä psykoterapiakongressissa osallistuin luennoille *ylikontrollista*. Vihdoinkin joku puhui juuri minusta ja samalla suurimmasta osasta suorittamiseen taipuvaisia terapia-asiakkaitani! Ryhdyin opiskelemaan aihetta ja pian myös kirjoittamaan *Suorittajan mieli* -kirjaa – samalla tietenkin toivoin, ettei kukaan kustantamossa muistaisi minun luvanneen kirjoittaa vielä ahdistuksestakin.

Kun nyt istun kädet täristen ja sydän pamppaillen samantummansinisen sohvan nurkassa, jossa viisi vuotta sitten nökötin

ahdistuksesta lamaantuneena, ymmärrän oikeastaan kirjoittaneeni tätä kirjaa kaikki nämä vuodet. Mieleni arkistoihin on kertynyt havaintoja, kohtaamisia ja oppimiskokemuksia, jotka ovat näyttäneet jotain siitä, mitä ahdistus on, ja auttaneet ymmärtämään, miksi meitä nykyään niin kovasti ahdistaa.

Silti valehtelin, jos väittäisin, ettei jo pelkkä ajatus mieleni arkistojen siirtämisestä tekstiksi hirvittäisi. Miten voisin tarttua näin suureen aiheeseen ja tiivistää sen yksien kansien väliin? Ahdistushan on kuin märkä pala saippuaa, ei siitä saa otetta.

Lopulta päätin lukittautua muutamaksi päiväksi hotelliin, jotta saisin kirjoitusprosessin käyntiin. Varasin varmuuden vuoksi mahdollisimman koruttoman huoneen ja hotellin. Vain sänky, kirjoituspöytä ja pieni nojatuoli, ei spa-aluetta, kuntosalia tai muita houkutuksia.

Silti välttelin toimeen tarttumista koko aamupäivän, kunnes lopulta minut pakotti tekstin äärelle ajatus, miltä tuntuisi paljastaa kirjoitusretriitistäni tietäville ihmisille, etten ole kirjoittanut riviäkään.

Tällä kertaa kuvittelemani ahdistava ja häpeällinen lopputulos siis pani minut liikkeelle, niin että ahdistuksesta tuli toimintani moottori. Nyt kun olen kirjoittanut tovin, huomaan olevani hie-
man vähemmän ahdistunut kuin hetki sitten tyhjää paperia tuijottaessani.

Ehkä tästä tekstistä tulee vielä jotain. Jos ei, niin ainakin opin taas jotain ahdistuksestani.

2.

Mistä mielenterveyden oireilun kasvu kertoo?

Huhtikuu 2026

Maaliskuun lopulla, kansainvälisen onnellisuuspäivän kynnyksellä uutisoitiin, miten Suomi on – jo niin monetta kertaa peräkkäin, etten enää pysy laskuissa – maailman onnellisin maa. Ystäväni tarkensi, että kerta oli muuten yhdeksäs ja tiedusteli, olenko jo lukenut *Uuden Jutun* artikkelin siitä, ettei väite pidäkään paikkaansa. Tänäkään vuonna en ole lukenut yhtään niistä artikkeleista, joissa on juhlittu Suomen tilastomenestystä. Sen sijaan artikkelin onnellisuushuijauksesta voisin lukea.

Ensiksi taistelen nelivuotiaalle aamupuuron ja päivävaatteet. Yritän myös harjata hampaat, mutta hän juoksee minua pakoon pöydän alle. Luovutan ja tarjoan ksylitolipastillin. Näistä hetkistä huolimatta hän tuo elämäni pakahduttavaa onnellisuuden tunnetta. Sydämessäni läikähtää, kun näen hänet kaukaa heijastinliivi päällä päiväkodin hiekkalaatikolla. Läikähdys leviää eikä enää mahdu rintaani, kun hän huomaa minut ja hihkaisee ”äitiä!”.

Lapsissa minua ilahduttaa vilpittömyys ja taito kokea onnellisuutta arjen pienistä asioista. Päiväkotimatalla löytyneestä voikukasta, kivistä ja kepeistä, jotka on sullottu repun pohjalle. Äitiydestä olen oppinut muun muassa, ettei niitä saa heittää pois – varsinkaan salaa.

Uuden Jutun artikkeli erottaa toisistaan onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden. Onnellisuus on tunne, joka on vain hetken käymässä. Tyytyväisyys taas on kokemus siitä, että elämä kokonaisuutena sujuu mukavasti. YK:n Maailman onnellisuusraportti, jonka tuloksista vuosittain uutisoidaan, ei mittaa onnellisuutta tunteena vaan pikemminkin tyytyväisyyttä. Se näyttäisi olevan suomalaisilla hyvällä tolalla. Kun pohdin maailman tilaa ja nykyistä hallituspolitiikkaa, en voi olla miettimättä, kuinka kauan enää saamme tällä ykkössijalla mässäillä. Onko hyvinvointivaltiota jäljellä enää mitään, kun tyttäreni on aikuinen?

Pahoinvointi maailman onnellisimmaksi väitetyssä maassa ei ole vain yksittäisten ihmisten kokemus, vaan se käy ilmi myös tilastoista. Mielenterveyden pulmista on tullut yksi aikamme merkittävimmistä syistä sairauspoissaoloihin ja ennenaikaisiin eläköitymisiin. Tämä ei kuitenkaan kerro vain nykyihmisistä, vaan myös työelämän muutoksesta ennemmin mieltä kuin kehoa kuormittavaksi.

On kuitenkin tarpeen tarkentaa, että tilastojen valossa kasvu painottuu ennen kaikkea lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveyden ongelmiin, erityisesti ahdistus- ja masennusoireisiin, ei niinkään vakaviin psykiatriin häiriöihin. Myös julkinen keskustelu mielen-terveydestä heijastaa tätä kehityskulkua: keskustelussa painottuvat varsinkin ahdistuneisuuden, masennuksen ja uupumuksen kaltaiset oireet, kun taas vakavina pidettävät mielenterveyden ongelmat, kuten psykoosisairaudet, jäävät vähälle huomiolle.

Laajojen väestötutkimusten perusteella mielenterveyden häiriöihin liittyvä stigma vaihteleeikin voimakkaasti häiriöittäin.

Asenteet esimerkiksi masennusta kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmiksi, kun taas esimerkiksi skitsofrenia herättää edelleen muita häiriöitä useammin pelkoa ja halua pitää etäisyyttä sitä sairastaviin. Tämä voi liittyä osin siihen, että masennuksesta puhutaan paljon julkisessa keskustelussa ja sitä saateen pitää lähes uutena normaalina: masennus voi koskettaa ketä tahansa jossain vaiheessa elämää.

Sama pätee uupumukseen, joka ei tosin ole varsinainen mielenterveyden häiriö, vaikka se kulkee usein käsi kädessä esimerkiksi masennuksen ja ahdistuneisuuden kanssa. Nykyään lähes jokaisen menestystarinan taustalta löytyy vähintään yksi loppuunpalaminen. Somessa kerrotuissa tarinoissa ja elämäntaitopissa uupumusta kuvataan käännekohtana, joka näytti, millä asioilla elämässä on lopulta merkitystä. Päin seinää ajamisesta on tullut lähestulkoon siirtymäriitti matkalla omaksi itseksi ja oman näköiseen elämään.

Mielenterveyspuheen kasvussa on paljon hyvää. Minusta on tärkeää, että mielenterveyden järkkäminen ja voimavarojen ehtyminen eivät ole tabuja samalla tavalla kuin vielä parikymmentä vuotta sitten. En haikaile aikaan, jolloin tuli sinnitellä hiljaa ja pitää vaikeudet omana tietonaan.

Samaan aikaan on kuitenkin muistettava, että sellainen, mistä ei kysytä tai mille ei ole sanoja, jää usein piiloon myös tilastoissa. Se, että mielenterveydestä puhutaan nykyään paljon ja siihen liittyvistä asioista kysytään esimerkiksi neuvolassa, varhaiskasvatuksessa, koulussa ja työpaikoilla, voi johtaa siihen, että mielenterveysasiat korostuvat tilastoissa. Niissä näkyvä lievien ja keskivaikeiden mielenterveyden ongelmien kasvu ei siis kerro yksinomaan oireilun lisääntymisestä, vaan näiden asioiden tulemisesta tietoisuuteen. Diagnostiikka on muuttunut ja laajentunut, ja avun hakemisen kynnys on madaltunut.

Kysyn aiheesta ystävältäni Mona Mannevuolta, joka on historioitsija. Hän kertoo, että historiallisesti tarkasteltuna mielen-

terveyden häiriöitä ei ole ylipäätään aina tunnistettu, diagnosoitu tai tilastoitu nykyiseen tapaan. Ne eivät myöskään ole ennen olleet yhtä keskeinen peruste sairauspoissaoloille tai työkyvyttömyyseläkkeille kuin nykyään. Siksi mennyttä aikaa ja nykyaikaa on vaikeaa verrata toisiinsa. Erityisesti nuorilla, työuransa alussa olevilla aikuisilla mielenterveyden ongelmat korostuvat työkyvyn heikkenemisen ja työkyvyttömyyden syinä. Jostain syystä tämä on julkisessa keskustelussa tulkittu merkinä siitä, että työelämään on siirtynyt poikkeuksellisen heikko ja kestämaton sukupolvi. Kaiken lisäksi sama sukupolvi tuntuu puhuvan loputtomasti kuormittuneisuudestaan, rajoistaan ja oikeuksistaan. Se tekee numeron asioista, joista ennen ymmärrettiin pysyä hiljaa tai ei edes tiedetty. Tällaisia ovat esimerkiksi epäoikeudenmukainen kohtelu ja turvallisen tilan periaate.

Mutta mitä jos kyse ei olekaan vain sukupolvien kestäkyvystä tai sen puutteesta, vaan myös eroavaisuuksista siinä, miten eri aikoina on opittu tunnistamaan, sanoittamaan ja arvioimaan tunteita ja kuormitusta?

3.

Tunnekodeit törmäyskurssilla

Toukokuu 2026

Aloin tehdä julkista asiantuntijatyötä kuusi vuotta sitten, juuri psykoterapeutiksi valmistuttuani. Jostain syystä olen aina ollut huono noudattamaan sosiaalisesti toivottuja elämän käsikirjoituksia. Niinpä ryhdyin kirjoittamaan esikoiskirjaani jo ennen valmistumistani ja annoin haastatteluja tunnetaitoasioista vailla sen suurempia meriittejä.

Juuri *Häpeä*-kirjani ilmestyttyä helmikuussa 2020 koronapandemia muunsi arkemme dystopiaelokuvaa muistuttavaksi ihmiskokeeksi. Minä tein sen, minkä monet muutkin, eli kuluihin aikaani sosiaalisessa mediassa. Loin ammattilaistilin ja ryhdyin tekemään sisältöä tunteista ja mielenterveydestä.

Vuoden kuluttua tästä *Ilta-Sanomat* kertoi, miten ”Emilia Kujala on lyhyessä ajassa noussut uuden ajan julkkisterapeutiksi”. Artikkelin kuvassa poseeraa pinkissä asussa ja pitkässä turkoosissa tukassa, jota minulla on vieläkin hieman ikävä. Nykyään minulla on polkkatukka. Jutun kuvateksti julistaa: ”Olen

allerginen norsunluutorneille ja ulkokohtaiselle puheelle mielen-
terveyden ongelmista.”

Minua hymyilyttää. Tuolloin oli uutinen, että mielenterveyden ammattilainen kärsi itsekin mielenterveyden ongelmista ja kertoi saaneensa niihin apua. Ennen kuulumatonta oli myös kertoa itsestään ja elämästään sosiaalisessa mediassa, ainakin sellaisia asioita, jotka eivät sovi odotuksiin tai siloteltuun julkisivuun. Minäkin opin nopeasti, että psykoterapeutille on sopivaa harrastaa joogaa ja meditaatiota muttei jamaikalaista tanssia vähissä vaatteissa. Julkaisen silti edelleen tililläni tanssivideoita.

Joskus mietin, miksi minun somesisältöni, kirjani ja kolumnini alkoivat kiinnostaa ihmisiä. Miten minusta tuli viihdyttävän somepersoonan sijaan vakavasti otettava yhteiskunnallinen keskustelija? Uskon syyksi ainakin sen, että onnistuin puhuttelemaan ihmisiä, joita oman alani asiantuntijat eivät aiemmin tavoittaneet. Nämä ihmiset kuuluivat varsinkin omaan ikäluokkaani ja itseäni nuorempiin. Meidän maailmassamme uskottavuutta ei luoda lähdeviitteillä ja asiantuntijajargonilla, vaan sillä, että on rehellisesti oma itsensä. Eduksi on myös se, jos vaikeista asioista osaa puhua ymmärrettävästi ja tarvittaessa omakohtaisesti.

Nyt luen *Helsingin Sanomista* juttua siitä, miten kunta-alalla työskentelevä 61-vuotias Tuija on kyllästynyt nuorempien kollegoidensa pinnallisuuteen ja tunteissa vellomiseen. Hänen mukaansa nuoremmat esihenkilöt mikromanageroivat ja antavat palautetta esimerkiksi vääristä sanavalinnoista. Jutun tunnelma muistuttaa syksyllä 2025 *Ylellä* käytyä keskustelua, jossa osa lääkäreistä kritisoi sitä, että varsinkin nuoret aikuiset hakeutuvat työterveyshuoltoon purkamaan tavanomaiseen elämään kuuluvaa tunnekuormaa.

Mielessäni heräsi jo *Ylen* keskustelun yhteydessä monta lisäkysymystä. Eikö ole loogista, että työterveydessä puhutaan jakamisasioista, kun työterveyshuollossa on kerran rakennettu käytänteitä varhaiseen puuttumiseen ja ennaltaehkäisyyn, siis